

広報

きもべつ

2014

4

vol.760

第2回 いきいきライフフェア



【特集】

いきいきライフフェア開催

みんなのアルバム

四季の歌

クリニック通信

お知らせ

いきいきライフエア開催

若者から介護予防!



3月8日(土) ふれ
あい福祉センターにて第2回いきいきう
イフフェアが開催さ
れました。悪天候の
中、104名もの町
民の方がフェアに来
場し、健康づくり講
演会やステージ発表、介護予防体験「ナーナ
」などに参加し、介護予防について学びました。
厚生労働省が定義する介護予防とは、「要
介護状態の発生をできる限り防ぐこと、そし
て要介護状態にあってもその悪化をできる限
り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と
されています。

町では、考え方をさらに推し進め、若い世
代から介護予防の意識を持つていただくため
の取り組みに力をいれています。





介護予防という言葉は、聞いたことがあります。高齢者が取り組むものというイメージがあります。もちろん高齢者が介護予防に取り組むことは大切なことです。しかし、50代、40代、もっと若い世代から始める」とが効果的で重要なことです。「いきいきライフフェア」が、介護予防について知るきっかけとなる取り組んでもらえる一歩になればと考えています。



健康づくり講演会



喜茂別町立クリニック
いし い みちと
石井道人院長

フェアでは石井院長を講師に迎え、「着任10か月で見えてきた喜茂別町 町民の健康と病気～道内一不健康って本当?～」と題した講演が行われました。

医療費は、不健康な人が多ければ薬や検査が増えるので高くなります。喜茂別町の一人あたりの医療費は、札幌より10万円も高い134万円で道内では1番高くなっています。

石井院長が喜茂町に着任して10ヶ月が経ち町民の健康について感じたことがあり、毎日体を動かす習慣がある元気な高齢者が多い一方で、働き盛りの男性が亡くなることが比

自分の体の事は自分が一番わかる
いう考えではいけない。ちゃんと医師の意見を聞くことが大事だと実感しました。



あべしょうじ
阿部昭司さん

発表タイム



ボランティアサークル「こすもす」による「二コンサート」。素敵な音色を奏で聴衆を魅了しました。なでしこ俱楽部有志によるフラダンスでは、飛び入り参加で踊る人も現れました。

介護予防を意識する」とことで、
皆さんも一歩踏み出しました！

来年度も開催予定です。
ぜひご参加ください！

体
験
工
ナ
ー



スタッフからマシーンの使い方を説明してもらいながらトレーニング体験。

いいだひできふろう
飯田秀三郎さん

体験二「九」



ふまねっとサポーターが指導しました。網を踏まないよう一歩一歩確実に。頭も体も使って元気に！

A black and white portrait of Saito Yūichirō, an elderly man with a kind expression, wearing a dark cap and a light-colored jacket over a dark shirt.



第4回

石井院長の健康講座

～みえてきた町民の健康と病気～

3月に行われた「いきいきライフェア」健康づくり講演会で、この1年で感じた喜茂別町民の健康についてお話しする機会がありました。来場されなかつた方のためにも、今回は講演でお話した内容を中心にお伝えします。

1. 高齢者が元気！

喜茂別に来てまことに元気さに驚かされました。夏は煙で野菜作り、冬は屋根に登つて除雪。どんな吹雪でも平気な顔で通院される高齢者のみなさんを見ると、長い冬に鍛えられたたくましさを感じます。都会に住む高齢者より、体力的に数段優れているのはおそらく間違いない

2. 男性が早世

ただ、元気な高齢者に女性が目立ち、男性の割合が少ないとともあります。一般にどの国でも女性のほうが長寿と言われていますが、喜茂別町では特に若くして亡くなられる男性が多いようです。

平均寿命としては全国平均と比べ約1歳、男性の寿命が短くなっています。農作業、除雪と若い頃に体を酷使するこ

3. 働き盛りの不健康

血液検査で信じられないような悪い数値を目にすることはない。意外にも若い患者さんは、今まで受けた健診などでそのケースが大半です。働き盛りの世代はそもそも高齢者ほど病院にかかる機会がなく、たまたま受けた健診などでそのような結果が見つかります。

せっかく治せる病気が見つかった場合でも、放置され受診につながらないこともあります。30～40歳代での不

適性

は10～20年後にツケとして、中壮年期の大病というかたちで現れます。大病になつてからでは治るまでに莫大な治療費と時間がかかります。その結果「道内一医療費のかかっている町（※）」と

しさの中で自身の健康管理を後回しにしてしまっている方も多いようです。高齢者が元気なも、不健康な男性が早く亡くなられた結果だとしたらとても悲しいことです。

いつ不名誉な称号を与えられていますが、なんとかして返上しなければなりません。

人間の体も煙と同じで、メントナシスを怠ればやがて使います。若い頃から健康に気をつけることで、壮年期の突然死を防ぎ、男性も長生きすることができます。喜茂別町の高齢化は確かに進んでいます

が、若死にを減らし、丈夫な元気な町になると思いま

す。

※平成24年度後期高齢者医療保険の一回あたり医療費において、道内179市町村中ワースト1位の年間134万円。



お知らせ

個人住民税均等割率の改正について

東日本大震災からの復興に関し、地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源を確保するため、地方税法の特例が定められ、臨時の措置として平成26年度から平成35年度までの10年間、個人住民税の均等割が1,000円（町民税500円、道民税500円）加算されます。

個人住民税均等割		
均等割	平成26年度～平成35年度	平成25年度まで
町民税	3,500円	3,000円
道民税	1,500円	1,000円
計	5,000円	4,000円

市街地区水道料金			
用途	基本料金		
	水量	現在の料金	改正後の料金
一般用	10m ³ まで	1,530円	1,574円
大口用一種	20m ³ まで	3,060円	3,146円
大口用二種	100m ³ まで	12,750円	13,107円
臨時用	1m ³ まで	185円	189円

双葉地区・尻別地区水道料金			
用途	基本料金		
	水量	現在の料金	改正後の料金
一般用	10m ³ まで	1,530円	1,574円
大口用一種	20m ³ まで	3,060円	3,146円
大口用二種	100m ³ まで	12,750円	13,107円
臨時用	1m ³ まで	185円	189円

比羅岡地区水道料金			
用途	基本料金		
	水量	現在の料金	改正後の料金
一般用	一	1,530円	1,574円
臨時用	1m ³ まで	185円	189円

市街地区下水道使用料金			
用途	基本料金		
	水量	現在の料金	改正後の料金
一般用の汚水	10m ³ まで	1,530円	1,574円
大口用一種の汚水	20m ³ まで	3,060円	3,146円
大口用二種の汚水	100m ³ まで	12,750円	13,107円
臨時用の汚水	1m ³ まで	185円	189円

※ご不明な点は喜茂別町役場 建設課上下水道係までお問合せ下さい。電話 0136-33-2211(内線91)



新任の役場職員



この度、喜茂別町議会が地域の振興及び議会の活性化に努めた功績が認められ、全国町村議長会から戸井博志議長に伝達されました。表彰状は、

メールで届ける安全・安心～ほくとくん防犯メール～

子どもに対する声かけ事業や犯罪発生情報をタイムリーに配信します。是非、利用して下さい。下記QRコードからアクセスできます。



クリニック通信



第4回

町立クリニック1周年

しきの中で自身の健康管理を後回しにしてしまっている方も多いようです。高齢者が元気なも、不健康な男性が早く亡くなられた結果だとしたらとても悲しいことです。

いつ不名誉な称号を与えられていますが、なんとかして返上しなければなりません。

人間の体も煙と同じで、メントナシスを怠ればやがて使います。若い頃から健康に気をつけることで、壮年期の突然死を防ぎ、男性も長生きすることができます。喜茂別町の高齢化は確かに進んでいます

が、若死にを減らし、丈夫な元気な町になると思いま

す。



すくすく
1歳です



みたうたこ
三田唄子ちゃん
平成25年4月7日生

お父さん▶健司さん
お母さん▶紗衣子さん

生まれててくれてありがとう。
いのちキラキラ生きていこうね。



こばやしゆうあ
小林優歩ちゃん
平成25年4月18日生

お父さん▶秀希さん
お母さん▶由貴さん

優しい心を持って
自分のペースで歩んで行ってね。



診療時間 9:00～12:00

- 5月3日(土) 二セコ歯科
二セコ町有島8-136 ☎0136-43-2225
5月4日(日) ロイヤル歯科医院
俱知安町北1西3 ☎0136-22-5585
5月5日(月) くにもと歯科医院
俱知安町北3東1 ☎0136-23-1971



人口と世帯

平成26年2月末現在

人口 男 1,189人(－3人)
女 1,197人(－2人)
合計 2,386人(－5人)

世帯数 1,282世帯(－2戸)

()内は前月比



広報についてのご意見ご感想
や取材掲載依頼をいつでも受け
付けています。

きもべつ観光協会、または役
場総務課企画室までお気軽にご
連絡をお願いします。

©Kimobetsu Town

まちのかレンダー

■救急当番病院 農農村環境改善センター 鈴川集落センター
□町立クリニック ふれあい福祉センター 笑み～な
■俱知安文化センター 岩内町高台84-3 ☎0135-62-8373 留留産管理棟
□市民公園パークゴルフ場 中喜茂別中学校 喜茂別小学校 鈴川小学校
保喜茂別保育所 双双葉克雪管理センター 町民プール 図書室

4/1 火

2 水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)

3 木 □14:00～15:00 予防接種(要予約)

4 金

5 土 □俱知安厚生病院

6 日 □俱知安厚生病院

7 月 □12:30 乳児健診 □10:00 エクササイズ俱楽部
笑心配ごと相談 □13:30 うたごえサークル
鉛画中入学式

8 火 □10:00 ウサパラ元気体操教室(さわやか)

9 水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)
□10:00 ウサパラ元気体操教室(バランス)

10 木 □14:00～15:00 予防接種(要予約)
□10:00 ウサパラ元気体操教室(うきうき)

11 金

12 土 □俱知安厚生病院

13 日 □俱知安厚生病院

14 月 □10:00 エクササイズ俱楽部 □13:30 うたごえサークル

15 火 □10:00 ウサパラ元気体操教室(さわやか)

16 水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)
□10:00 ウサパラ元気体操教室(バランス)

17 木 □14:00～15:00 予防接種(要予約)
□10:00 ウサパラ元気体操教室(うきうき)

18 金 □10:00 ふまねっとサークル

19 土 □俱知安厚生病院

20 日 □俱知安厚生病院

21 月 □笑心配ごと相談
□10:00 エクササイズ俱楽部 □13:30 うたごえサークル

22 火 10:00 レディース検診
□10:00 ウサパラ元気体操教室(さわやか)

23 水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)
□10:00 ウサパラ元気体操教室(バランス)

24 木 □14:00～15:00 予防接種(要予約)
□10:00 ウサパラ元気体操教室(うきうき)

25 金 高齢者外出支援事業(豊浦温泉しおさい)
□10:00 ストレッチポールクラブ

26 土 □俱知安厚生病院

27 日 □俱知安厚生病院

28 月 □10:00 エクササイズ俱楽部 □13:30 うたごえサークル

29 火 □俱知安厚生病院

30 水 岩しりべし弁護士相談(事前予約)
□10:00 ウサパラ元気体操教室(バランス)

5/1 木 □14:00～15:00 予防接種(要予約)
□10:00 ウサパラ元気体操教室(うきうき)

2 金 □10:00 ノルディックウォーク友の会

3 土 □俱知安厚生病院